

# 2023年学习舞蹈的好处 学习舞蹈心得(模板5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 学习舞蹈的好处篇一

上周拉丁课结束，老师给孩子们布置了任务，就是写一篇学习拉丁舞的感受与心得体会，我回家就忘了。昨天去上课，看见同学带了本子才想起来，上课的时候，我和另一个大班同学都在写，还有一个一年级同学只写两个字，都给老师批评了，要求第二天写好了交上来。

下课之后在更衣室里，另一个家长想看看大姐姐怎么写的，我倒没看，似乎就写了学了什么舞步，我说回家你也写去吧，她说我不会写，这家伙现在叫她写字觉得是一件很痛苦的事，都是要威逼利诱，而且都是抄写，估计也没记住写法，认识一些字，估计写会写的不多。

到家先吃完晚饭，她本来又想去看兔年顶呱呱了，上次电影院看过了，又叫爸爸买了光盘，前天已看一遍，今天又想看，美其名曰买了就是要看的啊，似乎要看无数遍才算花了冤枉钱，要是点读机，故事书，拼音书能这么想多好，我赶紧说来写心得体会，不然明天怎么交作业，我叫她去拿了一本新的小字本来写，她拿着笔不知如何下笔，我想了想，跟她说，你就写通过几个月的拉丁舞学习，学到了一些什么，“通过”首先就不会写了，我写在旁边一个说明书上，叫她照着写，她本来想叫我直接代劳，我想正是练习机会，坚决反对，告诉她老师要的是自己写的，甚至“几”也不会

写，我问学了什么，在更衣室里几个孩子在说学了什么，我也不知道，然后正好在电脑跟前，就在网上直接搜索，少儿拉丁加上那几个拼音第一候选词[kukelaqia]据说又名纽约步，我一找正是我想象中的美国纽约，就叫她照着写上，其余的方步，转动，也依样写上。

后来想到不是要写感受吗？有段时间不是练基本功都眼泪汪汪的，我就给她讲，虽然觉得有些苦，有些痛，但我还是坚持下来了，她直接说就写虽然感觉痛苦，但是我坚持下来了。这些字会写的不多，等她全部写完，已经八点半过了，本来觉得还短了点，她急着要去做别的了，想着她就一大班孩子，写这点够了。

## 学习舞蹈的好处篇二

时光飞逝，眨眼间又到了期末，两学期的排舞也即将结束了。与上学期相比，我对排舞又有了新的认识，我自认为自己也有所进步的。以前记步子就够我累的了，现在我好像摸着门道了，开始跟着音乐踩点找感觉了。可惜乐感不强，老踩不到正点。还有就是人太僵硬，扭动不起来，所以老挑不出那种美感，这是我还需亟待改进的。

全健排舞新起很快，在我看来，它是一种艺术与美的结合。大学体育本着发展丰富的体育活动，娱乐我们的身心，提高我们机体素质的原则，为我们设立了排舞这门课。作为大学必须课的体育对我们的身体素质锻炼是很有意义的，起初选择健美操的原因就是因为想培养一下自己的气质，通过上半学期排舞的学习，我发现我更加爱运动了，由于以前学习压力很少运动，感觉自己的体质都下降好多，现在每周近两个小时的健美操训练正好为我提供了锻炼的'机会。不但如此，还使我的身体协调能力有了增强，乐感也变好了，还可以调整呼吸，增强毅力。学习排舞给我的大学生活增添色彩，使我更加自信，让我的心情变的很愉快，每个关节都得到舒展。

学习排舞，让我感受最深的就是能让自己在枯燥的学习生活之余使身心获得放松，每次上排舞课，不管有多累，心情都会非常的舒畅，因为每个毛孔都在出汗排毒。女孩都很爱美，这门课对自身形体的塑造和培养有很多帮助，排舞的动作多种多样，有简有繁，时快时慢时而停顿时而节奏分明，可以使全身肌肉和骨骼得到良好的锻炼，同时，它还是一种力与美的享受，经常练习，还能增进人体的灵敏，柔韧素质，使身体更加协调健美，有助于身体的全面发展。跳排舞让我精神振作，心情愉快，从前早晨起床后，常感到朦胧，全身没劲，不能马上投入学习，尤其是晚上睡的很晚时，这时我便试着做早操，练习一些平时学习过的动作，大脑就会很快兴奋清醒了，身体各部分的机能也有了提交，使我精神饱满，充满活力，从而为一天的劳动和学习准备良好的身体条件，另外常跳排舞对身体的帮助是非常大的，它能提高神经系统的功能，并对心脑血管系统也有良好的影响。

## 学习舞蹈的好处篇三

体育舞蹈是一门结合了舞蹈和体育元素的艺术形式，深受广大学生喜爱。作为一名参与体育舞蹈活动的学生，我深知其中的乐趣和收获。通过学习体育舞蹈，我不仅锻炼了身体，还培养了自信和团队合作能力，从中受益匪浅。

### 第二段：身体的锻炼

学习体育舞蹈首要的好处就是身体的锻炼。舞蹈动作的规律性要求我们动作协调，速度灵活，力量和耐力能够得到极好的训练。在训练过程中，我经常感到汗水从额头渗出，也感受到身体的疼痛。然而，这些都是让我觉得身体被挑战，也让我更加刻苦训练的动力。通过不断的练习，我的柔韧性、协调性和耐力都得到了很大的提升。同时，跳舞还能帮助我塑造更好的体态，得到一个健康强壮的身体。

### 第三段：自信的培养

学习体育舞蹈还帮助我培养了自信。在公开展演的舞台上，我必须面对观众的注视和评价，这让我感到严峻的挑战。然而，通过舞台上的表演，我学会了坚定自信的态度，勇敢地面对人们对我表演的期待和评价。与此同时，每一次克服紧张的表演都让我感到自己的成长，增强了自我肯定感。体育舞蹈的学习不仅提高了我的舞蹈水平，更重要的是让我学会了如何相信自己的能力。

#### 第四段：团队合作的重要性

体育舞蹈是一项需要团队合作的活动，这使我学到了协作与默契。每个人都有自己的舞蹈动作，而团队合作需要将个人的动作与其他队员的动作紧密结合在一起。在排练过程中，我们需要通过互相配合和表达，才能够在舞台上呈现出一场精彩的演出。这个过程需要我们互相理解、信任和尊重，而这些也是我们在团队合作中培养的重要素质。通过体育舞蹈，我不仅在操场上成为了一个更好的舞蹈者，也成长为一个更好的团队合作者。

#### 第五段：收获与反思

学习体育舞蹈的过程中，我收获了很多：锻炼了身体、培养了自信、学会了团队合作。而这些收获也让我深刻理解了体育舞蹈对我个人成长的重要性。然而，我也意识到还有很多需要提升的地方。比如，在舞蹈动作的展示和舞台表演中，我需要更加注重细节和姿势的完美。同时，我还需要不断学习和提高自己的舞蹈技巧，以便在未来的相关比赛和展演中做得更好。只有不断努力和學習，我才能够 在体育舞蹈中展现更好的自己。

总结：通过学习体育舞蹈，我深刻体会到了身体的锻炼、自信的培养以及团队合作的重要性。我希望通过持续的努力和学习，不断提高自己的舞蹈水平，更好地展现自己的潜力和才华。体育舞蹈让我发现了自己的喜好和激情，也为我未来

的学习和生活带来了更多的可能性。

## 学习舞蹈的好处篇四

盼望着，盼望着，小小春苗，十年风雨阳光，终于迎来了无比快乐的一天校庆十周年大型晚会，在中国婺剧院举行。

每一位闪亮的小演员心里都充满了兴奋、自信、激动。400位如同西施般美丽可爱小舞者的穿着闪亮的舞蹈服，化着美丽的彩妆，早早地来到了婺剧院。

哇！高大上的中国婺剧院，我们一进去就被震撼住了。一排排座椅分上下两层，绚丽的舞台背景、灯光，让我们沉醉。和着音乐，节目开始走台。其中最有趣的就要算萌萌的“毛毛虫”了。那些小妹妹们穿着软软的连体服，活泼地在台上舞动，可爱的造型，变换的队形，展示了自己不俗的舞蹈本领。

“金色的童年阿勒勒，金色的阳光很明媚”哈哈，我的节目苗族舞蹈《童年的铃铛》隆重登场啦！我们身穿红色绚丽的衣服，在闪亮的追光灯下，熠熠发光。音乐悠扬，步伐整齐，我和小伙伴们笑容灿烂地对着座无虚席的演播大厅，自信满满快乐地舞着。我努力想从密密麻麻的人群里寻找妈妈的影子，可是黑压压一片，台上的大灯几乎亮瞎我眼睛，难以开眼，我压根分不清楚谁是谁，我只有尽情地和着音乐，在领舞的中央区域绽放自己。27位苗家小阿妹，一起用两个月来我们练就出的最整齐的舞姿，赢得了全场热烈的掌声！那感觉太棒了！

跳完这个舞，我马上赶回后台，换上技巧练功服。我还有一个舞蹈表演哦。与我们一起同台的是北京艺校的大姐姐们。她们柔美的身段，高难的空翻、旋转、下叉、滚翻、立直劈腿动作让我们佩服不已。我们知道“台上一分钟、台下十年功”。这些优秀的大姐姐们有今天如此出色的能力，一定是她们坚持刻苦训练换来的。我得向她们学习，加油，！

整台晚会是一场美轮美奂的视觉盛宴，那些精彩依旧历历在目，那些掌声还在耳边回响，那些坚持努力依旧浮现，那些温暖、奉献、感激，千言万语不足以表达。四个方位的电视台录播摄像摆臂机，记录下了这美好的夜晚。我们都期待着电视台年初二的播出哦！

我骄傲，我自豪，我用自己的努力和汗水登上了这方属于自己热爱的舞台，我用优美的舞姿，筹集善款，捐助山区孩子圆梦舞蹈教室！我会一直坚持着我最喜爱的舞蹈，争取还有更棒的舞蹈节目上台！

## 学习舞蹈的好处篇五

学习儿童舞蹈已经成为家长们重视孩子发展的一部分。通过儿童舞蹈培训，孩子可以学会不同的舞蹈技巧和动作，还可以锻炼身体，提高灵活性和协调性。对于孩子的发展来说，学习儿童舞蹈是十分重要的，本文作者也对自己的学习儿童舞蹈心得体会进行了总结，希望能够借此与大家分享。

### 第二段：体验儿童舞蹈的乐趣

孩子们在儿童舞蹈课堂上，往往可以感受一种开心、快乐的氛围。在音乐和舞蹈的伴随下，孩子们展现出了自己的天赋和才能。每次上课，我的舞蹈老师都会带领我们跳一些很有趣和富有挑战的舞蹈。在课堂上，我们可以追寻自己的舞蹈天赋，并且认识到自己的优点和潜力，这种体验是非常珍贵的。

### 第三段：锻炼身体的益处

在儿童舞蹈领域，锻炼身体的好处被彰显的淋漓尽致。首先，正规的儿童舞蹈学习可以提高孩子们的身体素质和身体协调性。通过训练，孩子们能够获得比普通儿童更加优秀的运动表现。其次，舞蹈锻炼可以有效地增强孩子们的耐力和柔韧

性。无论是长时间演出的过程中，或者执行更为复杂的动作，孩子们都能够更容易的完成。这不仅是身体健康发展的保障，还有助于塑造孩子更加自信和自尊的性格特点。

#### 第四段：培养团队合作精神

在儿童舞蹈培训的课程中，孩子们可以参与不同的合作项目，包括组队合作和集体练习。在实践过程中，孩子们能够学习到集体荣誉、合作精神和团队精神的重要性。在舞蹈表演中，孩子们可以互相鼓励、支持和帮助，从而提高整个团队的表现效果。这种学习也能够改善孩子日常交往中的沟通技巧和社交化能力。

#### 第五段：总结

通过学习儿童舞蹈，我深刻体会到这种舞蹈学习对孩子成长的积极影响。学习儿童舞蹈可以帮助孩子更好地发挥自己的潜力，提高身体素质和身体协调性，从而塑造更好的自我形象和性格气质。同时，在学习儿童舞蹈过程中，孩子们也可以培养出团队合作精神和社交能力。在未来，我也希望能够与更多的人分享儿童舞蹈的精髓，让更多的孩子可以领略到这种充满灵性和美感的艺术与运动。